

明細献立表

Bコース
令和 3年 5月13日木曜日

Bコース
令和 3年 5月14日金曜日

Bコース
令和 3年 5月17日月曜日

Bコース
令和 3年 5月18日火曜日

Bコース
令和 3年 5月19日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう(洗い)	8
切りこんにゃく	8
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
じゃがいも	15
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおフライ	
かつおフライ (40g)	40
油	2.8
おひたし	
冷凍ほうれん草	15
キャベツ	30
人参	5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2
カットえのき	10
人参	5
冷凍カット油揚げ	8
冷凍豆腐ダイスカット	12
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)60g	60
おろししょうが	0.3
こいくちしょうゆ	6
本みりん	1
合成清酒(料理酒)	1
たけのこ入りきんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
千切りごぼう	23
人参	10
たけのこ千切り1ト	15
切りこんにゃく	7
三温糖	1.5
本みりん	0.7
こいくちしょうゆ	3
冷凍カットいんげん	3
いりごま(白)	0.5
とうがらし	0.01
ごま油	0.2

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺 (70g)	80
中華麺 (80g)	80
中華麺 (90g)	80
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
もやし	20
おきあみ姫なると	8
冷凍あさり	15
ねぎ	10
塩ラーメンスープ・シャンファ	8
中華スープの素・ヘルシーファ	0.5
食塩	0.5
混合こしょう	0.01
春巻き	
冷凍春巻 (35g)	35
油	2.8
小松菜サラダ	
人参	5
キャベツ	20
こまつな	20
コーン	5
中華ドレッシング(クラス)	
中華ドレッシング・リケン 20	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
すまし汁	
かつおだしパック	3
人参	10
スクール糸かまぼこ(ほぐ)	7
カットえのき	8
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.9
系みつば	2
カットわかめ	0.5
さばの塩焼き	
塩さば切り身 40g	40
じゃがいものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	20
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	20
じゃがいも	45
三温糖	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	3.3
冷凍グリーンピース	3
水	3.2

料理名/食品名	分量
ソフトフランスパン	
ソフトフランスパン (40g)	45
ソフトフランスパン (50g)	45
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.3
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
カットエリンギ	8
冷凍あさり	15
白ワイン	2
コンソメ・ヘルシーファーム	0.7
食塩	0.2
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.02
シチューの素	13
調理用牛乳	15
パセリ	0.3
さかなバーグ	
さかなバーグ (50g)	50
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	30
冷凍カリフラワー	20
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング(クラス)	8
いちごジャム	
イチゴジャム (15g)	15

